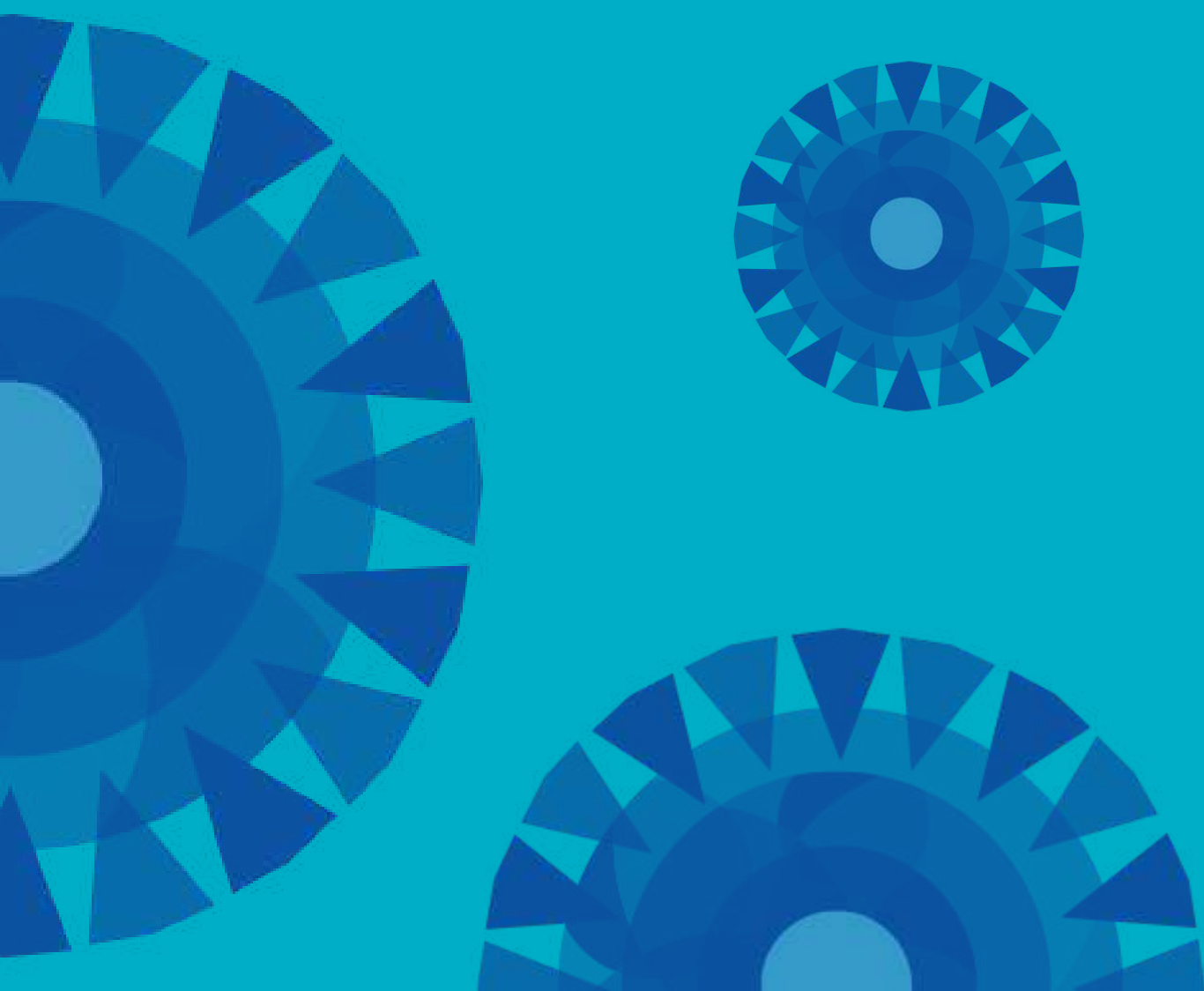


SEGUROS



# GUÍA DE PROTECCIÓN CONTRA EL CORONAVIRUS




COVID - 19



## COMIENZA POR TI MISMO

Lava tus manos  
regularmente con  
abundante agua y jabón.



-  Zonas que se olvidan muy seguido
  -  Zonas menos olvidadas
  -  A menudo olvidadas
-

# CÓMO HACERLO



40 a 60 segundos

1.



MOJÁTE LAS MANOS

2.



TOMA JABÓN

3.



LAVA ENTRE LOS DEDOS

4.



FROTA TUS DEDOS DOBLADOS

5.



LIMPIA LA PUNTA DE LOS DEDOS

6.



LAVA EL DEDO PULGAR

7.



ENJUAGA

8.



SECA TUS MANOS



USA GEL ANTIBACTERIAL



No te toques la cara después de tener contacto con superficies contaminadas o personas enfermas.



Limpia constantemente con desinfectante las superficies con las que tienes contacto.

OMS

informate a través de fuentes oficiales.

## RECUERDA QUE ES FUNDAMENTAL

mantener limpios todos tus aparatos electrónicos.

- Lávate las manos antes de limpiarlos.
- Desconéctalo y apágalo durante la limpieza.
- Límpialo con una mezcla de 60% agua y 40% alcohol.



### No uses:

Alcohol sin diluir, limpiador de vidrios, baño cocina, Geles desinfectantes, toallas de papel desmaquillantes.

SEGUROS

# PROTÉGETE EN CASA



Quédate en casa si estás enfermo, excepto para buscar atención médica.



Limpia a diario todas las superficies que tocas con frecuencia.



Si no tienes detergentes comerciales, haz una mezcla de cloro y alcohol en una relación de uno a tres. Después agrega agua.



Lávate las manos con agua y jabón, sobre todo después de ir al baño, antes de comer y tocarte la cara.



Intenta hacer mercado de manera virtual y siempre que recibas al domiciliario usa tapabocas.



Todos los elementos tejidos 10 como sábanas, cobijas, o manteles, deben ser lavados constantemente.



Al hacer limpieza usa guantes desechables.



No sacudas la ropa sucia.



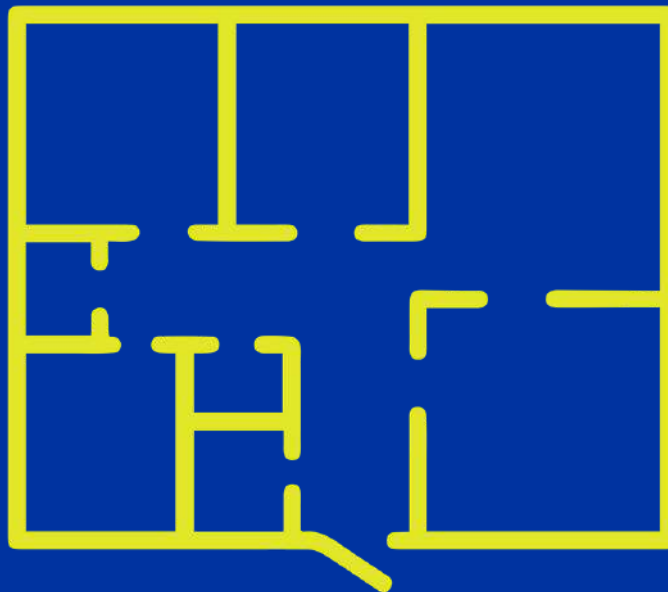
Elige una alimentación sana, rica en frutas y verduras.



Las provisiones deben ser las que acostumbras tener.

# QUE HACER SI HAY UNA PERSONA ENFERMA EN CASA

- Instale al paciente en una habitación individual.
- Prefiera comunicarse con él a través del celular.
- Lave muy bien todas las superficies de contacto con desinfectantes básicos.
- Mantenga al menos una distancia de dos metros de ella.
- Ubique todos los residuos que tengan elementos orgánicos en una bolsa específica, de color rojo
- Ubique un recipiente para la basura con una bolsa con cierre hermético.
- Asegure una buena ventilación y mantenga la puerta cerrada.
- Lave la ropa del enfermo por separado y el baño que esté usando solo cuando sea necesario.
- Procure que los enfermos tengan sus propios elementos de higiene (toallas, pañuelos, papel). Si fueron usados por un enfermo lávelos por separado y con agua caliente.
- Al salir de la habitación procure que la persona use tapabocas y siempre se lave las manos con agua y jabón.



# CUÍDATE EN EL TRABAJO

Si tienes síntomas respiratorios, no asistas. Trabaja desde casa.

Superficies como escritorios y mesas y objetos como teléfonos y teclados deben desinfectarse regularmente..



Lava tus manos con agua y jabón siempre que termine de realizar una actividad.



Evalúe si los viajes internacionales por trabajo o vacaciones deben ser aplazados.



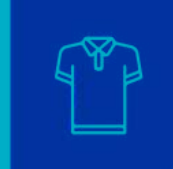
Haz una adecuada gestión de desechos sanitarios.



En caso de tener que hacerlos, procure un aislamiento en casa a su regreso.



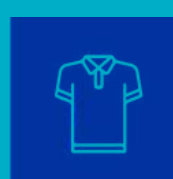
Evalúe el ingreso de visitantes a las instalaciones.



No salude de beso ni de mano y evite el contacto físico.



Beba bastante agua y aliméntese bien.



Incentive las reuniones virtuales.

SEGUROS



# EN ESPACIOS PÚBLICOS



Mantenga una distancia no inferior a un metro con otras personas en la medida de lo posible.



No vaya a lugares donde haya más de 100 personas



Si tiene síntomas, use siempre tapabocas.



No salude de mano.



Procura caminar en vez de usar transporte público



Si la única opción es el transporte masivo use siempre tapabocas y lávese las manos después de usarlo.



## SI ES UNA PERSONA MAYOR O TIENE UNA ENFERMEDAD SUBYACENTE

No asista a áreas o lugares con aglomeraciones.  
SI VA DE VIAJE Use tapabocas en las terminales  
aéreas.

No reciba visitas si no son absolutamente  
necesarias.

Use tapabocas todo el tiempo.

No comparta utensilios de alimentación,  
elementos de aseo o ropa de cama.

Evite el contacto íntimo (besos y abrazos).

## SI ES UNA PERSONA MAYOR O TIENE UNA ENFERMEDAD SUBYACENTE

### CONOCE

#### LOS SÍNTOMAS

Fiebre, tos seca sin secreción nasal.  
Dificultad para respirar.

#### QUE PUEDES HACER SI TIENES SÍNTOMAS

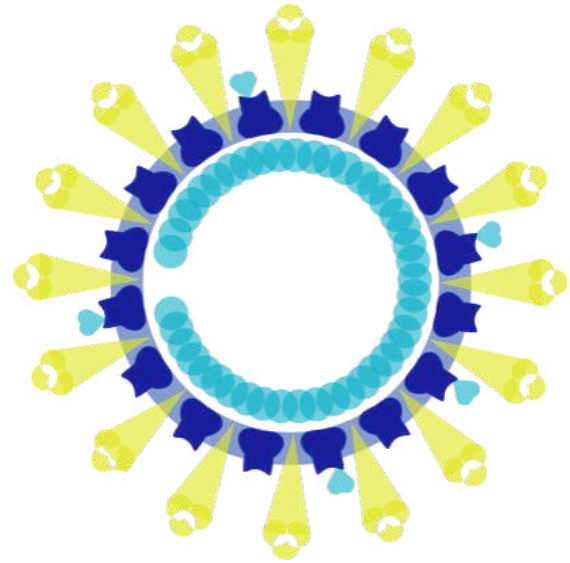
Evita viajar. Aíslate preventivamente. No  
vayas a lugares públicos. Si debes salir,  
usa tapabocas. Come bien y duerme  
separado de tu familia.

#### ¿CUÁNDO CONSULTAR POR URGENCIAS?

Cuando los síntomas se  
complican. Cuando se trata de una  
persona con una enfermedad  
crónica. Cuando son adultos mayores

## COMO ACTÚA EL COVID -19

Lava tus manos regularmente con abundante agua y jabón.



1. El nuevo coronavirus llega al cuerpo por medio de las gotas expulsadas por una persona infectada.

2. Este virus se pega a las membranas de las células respiratorias, tanto en el árbol bronquial como en los pulmones.

3. El virus penetra la célula, la secuestra y la reprograma para hacer más copias de sí mismo. Ahí comienza el ataque.

4. La célula repleta de virus se destruye y las copias producidas salen para invadir otras células.

5. El cuerpo se defiende y en ese proceso inflama las vías respiratorias y los vasos sanguíneos se dilatan y comienzan a filtrar líquido.

6. Esto produce en el curso de una semana los primeros síntomas: fiebre y aumento de las secreciones que el cuerpo trata de eliminar con la tos, la cual puede ser intensa.

7. En la mayoría de las personas, las defensas logran vencer el virus y hacen que las células se protejan contra las nuevas invasiones.

8. Antes de una semana, como con todas las infecciones virales, la mayoría se recupera sin secuelas y con memoria inmunológica.

9. En algunas personas, los virus no son contenidos por las defensas del cuerpo, los vasos sanguíneos se dañan y filtran líquidos a los tejidos pulmonares y más células siguen siendo invadidas.

10. El líquido ahoga los sacos de aire de los pulmones (alveolos), lo que impide que entre oxígeno a la sangre y que se elimine el gas carbónico.

8. Antes de una semana, como con todas las infecciones virales, la mayoría se recupera sin secuelas y con memoria inmunológica.

9. En algunas personas, los virus no son contenidos por las defensas del cuerpo, los vasos sanguíneos se dañan y filtran líquidos a los tejidos pulmonares y más células siguen siendo invadidas.

10. El líquido ahoga los sacos de aire de los pulmones (alveolos), lo que impide que entre oxígeno a la sangre y que se elimine el gas carbónico.

**11. Este proceso en realidad es una inflamación de los pulmones que se conoce como neumonía.**

**12. En esta etapa hay un déficit importante de oxígeno en el cuerpo, se aumenta significativamente la frecuencia respiratoria (más de 30 respiraciones por minuto) pero no siempre alcanza a compensar las necesidades de oxígeno.**

**13. Algunas personas con cuidados intensivos y soportes respiratorios pueden evolucionar.**

4. En otras ya no solamente hay el daño pulmonar, sino que se empiezan a afectar todos los tejidos del cuerpo por hipoxia.

**15. Ante eso, el cerebro inflama sus vasos sanguíneos y se produce un edema. Los riñones que se encargan de limpiar el cuerpo también empiezan a fallar.**

**16. En este punto, los pacientes no pueden respirar por sí mismos.<sup>1</sup>**

**7. Si el déficit de oxígeno no se compensa, empieza la destrucción de otros órganos, la presión sanguínea cae a niveles peligrosos, y se entra en una fase de 'shock' séptico (por infección) que rápidamente lleva a una falla multisistémica y a la muerte.**